

U14-Mädchen gehen zum Zumba-Tanzen ins Reha-Fit

05.10.2012 08:34 von Rechner Uli (Admin)

viele denken: was ist das denn: Zumba?

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Schnelle und langsame Rhythmen werden kombiniert, um eine Balance zwischen Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. Es ist ein Intervalltraining, um die Fettverbrennung zu maximieren.

Zumba ist so einzigartig, weil: ist anders, ist einfach, ist effektiv und vor allem? macht Spaß!

Und genau das passt zu unseren U14-Mädchen. Die Trainer Thilo und Jürgen haben es möglich gemacht, dass bei Matthias Heilig im Reha-Fit in Osterburken ab sofort jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr eine Trainingsstunde stattfindet. Geleitet wird diese Stunde der Übungsleiterin Pegga, Treff bzw. Abfahrt ist immer um 17.30 Uhr an der Turnhalle. Es dürfen im übrigen nicht nur die U14-Mädchen teilnehmen, es sind auch gern andere Mädchen willkommen.